24.012 Šalát mrkvový s ananásom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	5,00	4,00	6,50	5,20	6,50	5,20	9,00	7,20
kompót ananásový s nál.	2,00	2,00	3,50	3,50	3,50	3,50	4,00	4,00
citróny	0,60	0,24	0,80	0,32	0,80	0,32	1,00	0,40
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	60		90		90		110	

Výrobný postup

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrájaný ananás so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	96	23	0,42	0,1	0,0	4,1	1,5	18,7	0,7	0,83	0,0	0,0	3,4	0,0
B	128	31	0,54	0,1	0,0	5,6	1,9	24,3	1,0	1,09	0,0	0,0	4,5	0,0
C	128	31	0,54	0,1	0,0	5,6	1,9	24,3	1,0	1,09	0,0	0,0	4,5	0,0
D	184	44	0,75	0,2	0,0	8,1	2,7	33,5	1,3	1,51	0,1	0,0	6,0	0,0